Exercícios piedosos que se aconselham ao cristão para cada dia

De fato, se viverdes segundo a carne, haveis de morrer; mas, se pelo Espírito mortificardes as obras da carne, vivereis, pois todos os que são conduzidos pelo Espírito de Deus são filhos de Deus. Romanos VIII, 15.

Logo ao despertar:

- fazer o sinal da Santa Cruz;
- oferecer o coração a Deus, dizendo estas ou outras semelhantes palavras: "Meu Deus, eu vos dou o meu coração e a minha alma".

Ao levantar da cama e enquanto nos vestimos:

- pensar que Deus está presente e que aquele pode ser o último dia de nossa vida;
- levantar-nos e vestir-nos com toda a modéstia possível.

Levantado e vestido:

- pôr-se na presença de Deus e ajoelhar-se, se possível, diante de alguma devota imagem, dizendo com devoção: "Eu vos adoro, meu Deus, e vos amo de todo o coração; eu vos dou graças por me terdes criado, feito cristão e conservado nesta noite; eu vos ofereço todas as minhas ações, e vos rogo que neste dia me preserveis do pecado, e que me livreis de todo o mal. Assim seja";
- rezar o Pai-Nosso, a Ave-Maria, o Credo, e os atos de fé, de esperança e de caridade, acompanhando-os com um vivo afeto do coração.

O cristão, se possível, deveria todo dia:

I. assistir com devoção à Santa Missa;
II. fazer uma visita, ainda que brevíssima, ao Santíssimo Sacramento;
III. rezar o terço do Santo Rosário.

Antes de trabalhar:

- oferecer o trabalho a Deus, dizendo de todo o coração: "Senhor, eu vos ofereço este trabalho: dai-me a vossa bênção".

Antes da refeição (de pé):

- fazer o sinal da Santa Cruz;
- dizer com devoção: "Senhor Deus, dai a vossa bênção a nós e ao alimento que agora vamos comer para nos conservarmos no vosso serviço".

Após a refeição:

- fazer o sinal da Santa Cruz;
- dizer: "Senhor, eu vos dou graças pelo alimento que me destes; fazei-me digno de participar da mesa celeste".

Ao dar-se conta de alguma tentação:

- invocar com fé o Santíssimo Nome de Jesus ou de Maria, ou;
- recitar fervorosamente alguma jaculatória, por exemplo: "Dai-me a graça, ó Senhor, de não vos ofender jamais", ou;
- fazer o sinal da Cruz, evitando todavia que, por sinais exteriores, os outros se dêem conta das suas tentações.

Ato de fé

Meu Deus, eu creio em tudo o que vós revelastes e a Santa Igreja nos ensina, porque não podeis enganar-vos nem enganar-nos. E, expressamente, creio em vós, único e verdadeiro Deus em três pessoas iguais e distintas: Pai, Filho e Espírito Santo; e creio em Jesus Cristo, Filho de Deus encarnado, morto e ressuscitado por nós, e que a cada um dará, segundo as suas obras, o prêmio ou o castigo eterno. Nesta fé quero viver e morrer. Senhor, aumentai a minha fé. Amém.

Ato de esperança

Meu Deus, porque sois onipotente, infinitamente misericordioso e fidelíssimo às vossas promessas, eu espero da vossa bondade que, em atenção aos méritos de Jesus Cristo, nosso Salvador, me dareis a vida eterna e as graças necessárias para a alcançar, como prometestes aos que praticassem as boas obras, que eu me proponho realizar, ajudado com o auxílio da vossa divina graça. Senhor, sois minha esperança, na qual quero viver e morrer; jamais serei confundido. Amém.

Ato de caridade

Eu vos amo, ó meu Deus, de todo o meu coração e sobre todas as coisas, porque sois infinitamente amável e bom, e antes quero perder tudo do que vos ofender. Por amor de vós, amo ao meu próximo como a mim mesmo e perdôo as ofensas recebidas. Senhor, fazei que eu vos ame sempre mais. Amém.

Ato de contrição

Meu Deus, porque sois infinitamente bom e vos amo de todo o meu coração, pesa-me de vos ter ofendido, e, com o auxílio da vossa divina graça, proponho firmemente emendar-me e nunca mais vos tornar a ofender. Peço e espero o perdão das minhas culpas pela vossa infinita misericórdia. Amém.

Oração da manhã

Eu vos adoro, meu Deus, e vos amo de todo o coração. Dou-vos graças por me terdes criado, feito cristão e conservado nesta noite. Ofereço-vos as ações deste dia; fazei que sejam todas segundo a vossa santa vontade, para maior glória vossa. Preservai-me do pecado e de todo o mal. A vossa graça esteja sempre comigo e com todos os que me são caros. Amém.

Oração da noite

Eu vos adoro, meu Deus, e vos amo de todo o coração. Dou-vos graças por me terdes criado, feito cristão e conservado neste dia. Perdoai-me as faltas que hoje cometi e, se fiz algum bem, aceitai-o. Guardai-me durante o repouso e livrai-me dos perigos. A vossa graça esteja sempre comigo e com todos os que me são caros. Amém.

Catecismo Maior de São Pio X.